



Je m'accroche à mes rêves

J'évite de parler de moi de manière négative

Je range

J'arrête de bavarder

J'apprends à dire OUI

J'apprends à dire NON

Je me fais confiance

Je suis gentil (lle)

Je m'éloigne des personnes négatives

J'arrête de grignoter entre les repas

Je fais du sport

Je mange équilibré

J'arrête de me mêler de ce qui ne me regarde pas